

～一人暮らしの過ごし方～



いつもお世話になりましてありがとうございます。
現場監督をさせていただいております森脇です。コロナ禍の終息が見えてこない中、皆さんお元気でお過ごしでしょうか。

さて、私事ではありますが、今年に入り立て続けに長男と次女がアパートに引っ越しをし、家には私一人となりました。

少し寂しいような気もしますが、気楽に一人暮らしを楽しんでいます♪
部屋が空いたので、いらないものを処分しようと部屋の片付けをしたりしています。物入れの中を引っ張り出すと、わけの分からない物がたくさん出てきて、『よくこの中にこれだけの物が入っていたな』と驚きです。

使わなくなったいらない物、使えるけど今使っていない物、
使えそうに残っていた物など、この機会に思い切って捨てようと思います。



なかなか大変な作業で、一度では片付きませんが、少しずつ気長にやろうと思っています。そのうち部屋もきれいになるでしょう。予想外の掘り出し物が出てくるかも!(*'艸')

ありがとうございました。これからもよろしくお願いいたします。

(現場監督 森脇 康二)

～コロナ禍のバレンタイン～

今年は雪も降り、とても寒い冬となりました。その上、コロナウイルス感染症もあり、例年にない大変な年だと感じています。



少し前のことになるのですが、2月はバレンタインデーがありました。小学6年生の娘が、“友チョコ”を渡すと言い、3日前から準備を始めていました。どんなものを考えているのか本人に聞くと、『今年は手作りではなく、市販のものを買ってきて袋に詰める』と言い、お店で数種類のチョコを買っていました。友達のチョコと同じものにならないように考えながら買うのが楽しい♪とのことでした。話をよく聞いてみると、コロナウイルス感染予防のため、友達と話し合い、お店で買ったものにしようと思ったとのこと。子供たちも子供たちなりにしっかりと今の状況を考えながら行動しているんだなあと感心しました。

全国的に感染者数は減っていますが、まだまだ油断はできない状況です。子供たちも頑張っている中、改めて自分自身も感染予防をしていかなければならないと思いました。

コロナウイルスのワクチンの接種も始まりました。少し明るい光が見えてきたように思います。あともう少しだと信じて、感染対策に努めていきたいと思っています。

(リハ・すぎけん 永島 美佐)

ケア・すぎけんコーナー

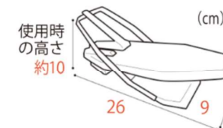


☆出来ることは自分でやりたいをお助けします。

ワンハンド 爪切り皿



爪を挟み、手をのせて下に押すだけで切れます。



定価 ¥6,600
¥5,200(税込み)

刃物に付き取り扱いには注意が必要です。
深爪は炎症のもとになります。切りすぎには十分注意して下さい。
感覚障害のある方のご使用には、必ず見守りをお願いします。

この爪切りを使えば
できにくい爪切りを
自分ですることが
できます。

心の負担も
軽減!!

☆3月のお誕生日 48名様おめでとうございます!



今月はバンジーでした

ケア・すぎけんのご利用者様に、お誕生日の前の月に
お花をお届けしています。

お会いすると「こんな年になってめでたにゃあわ」
とおっしゃる方がちらほらおられます。

いえいえ

一年間色々なことを乗り越えられ
またこの日を迎えられたこと
一緒にお祝いさせてください。
おめでとうございます!!



ささやかですが



又来年もお持ちさせていただきます。どうぞお体に気を付けてお過ごしください。

スタッフ一同

杉さんのひとり言

いつもお世話になりましてありがとうございます。

長い寒い冬が終わり、暖かな3月となりました。
みなさんお元気でしょうか？この冬の間もコロナによる緊急事態宣言の発出で自粛しながら、尚一層長い冬だったような気がします。



コロナの撲滅に向けて、いよいよ2月よりコロナのワクチンが医療関係者を中心に先行して実施されました。本当に待ちに待ったワクチンで私もできるだけ早く打ってほしいと願っています。でもだいぶ先になりそう？ですが…。

今、コロナの影響で世界や日本の経済が大打撃を受けています。特に、飲食・観光・運輸等の業界や医療・介護の現場も大変です。政府は経済の復活とコロナの縮小と相反する2つを追っていますが、私自身はまず何といてもコロナを縮小する事が一番だと考えています。コロナを縮小しない限り、経済活動はあり得ないと思います。中途半端な対応をすると、今の第三波に続き、第四波・第五波といつまでたってもコロナが終わらず、緊急事態宣言の繰り返しになり、経済活動もできずに悪循環の継続になると思います。



そこで思い切って、緊急事態宣言を解除などと言わずにもう少し我慢しなければなりません、ここが踏ん張りどころだと思います。そして国も予算がいりますが、借金してでも本当に困っているところへ早く十分な補償をするべきだと思います。今現在、国民にとって困難の時です。毎年、まじめに納税をしている国民に対して借金をしてでも助けなければならないと思います。そして、また景気が良くなり経済が上向きになったら、納税も増える事になると思います。

政府も小出しではなく、腹を決めて国民のために決断してほしいと思っています。
みなさん、オリンピックのためにも、もう少しの間我慢をして頑張りましょう。

今月もありがとうございます。

(談 杉本 孝史)

編集後記

吹く風はまだ冷たいけれど、日が長くなってきたな…と感じる今日この頃。
もうすぐ春です。春といえば卒業式と入学式があります。
親しい人たちとの別れ、そして新しい人たちとの出会いがある。春は出会いと別れの季節です。
我が家の娘も春から高校生になります。
時には辛いと感じることもあると思います。回り道でもいい、立ち止まってもいい、自分を信じて歩いてほしいです。

(談 糸井 由美)



No178 R3.3.1 発行

発信元: 株式会社 杉 建
住所: 与謝野町字石川 537-3
TEL: 0772-42-6955
FAX: 0772-42-0501
メールアドレス: sugiken@triton.ocn.ne.jp
ホームページ: http://www.sugiken.jp/

お年玉プレゼントクイズの抽選が行われました！



おめでとうございます！
山崎さま



おめでとうございます！
大槻さま



おめでとうございます！
秋田さま

1月号のお年玉プレゼントクイズ企画を始めて3年目になりました。

今年は71名の皆様にご応募をいただきました(*^▽^*)こんなにたくさんの方々にご応募をいただき、とても嬉しく思います。

ご応募と同時にたくさんの方のコメントもいただきました。『いつもありがとう』『今年も当たるといいな！』『家族で解きました♪』などなど。たくさんの方の嬉しいコメントをありがとうございます。毎日ご応募のメール・おハガキ・FAXが届くのがとても楽しみでした。

クイズの答えは【パンカイ】♪なんとご応募いただいた71名様全員が正解でした！

今年は少し問題が難しいかな…と思いましたが、ご家族の皆さまと一緒にクイズを解いていたけると嬉しいなと思って問題を作りました。

先日、厳正なる抽選を行い、当選された方には順次商品をお届けさせていただいております。3月中旬頃までにはお手元にお届けできるかと思いますので、当選された方々、もうしばらくお待ちくださいませm(_ _)m
今回残念ながら当選されなかった方も、また次回ぜひご参加いただけると嬉しいです。

これからも皆さまに楽しんでいただけるイベントを考えていきますので、今後ともよろしくお願いいたします！

1	ミ	2	ミ	3	マ	4	ジ	5	ッ	6	ク	7		8	
9	ズ	10	ッ	11	キ	12	ー	13	ニ	14	シ	15	キ	16	
				17	ジ	18	ケ	19	ン	20	ボ	21	ン	22	
23	ム	24					ッ	25		26	ウ	27	ッ	28	
29	ラ	30	ケ	31	ッ	32	ト	33	カ	34	ン	35	バ	36	
			ン					37	ケ	38	ン	39	チ	40	
41		42		43	ニ	44	ク	45	イ	46		47		48	
49	ハ	50	ラ	51	サ	52	バ	53	ク	54		55	キ	56	



こたえ
パンカイ

ひなまつりメニューと食材の意味

ひなまつりには、縁起を担いだ料理を食べて、女の子の成長を願います。ひなまつのメニューと聞いて、どんなものを思い浮かべますか？ひなあられやハマグリのお吸い物、ひな餅などが有名ですね。どうしてそういった食材や料理を食べるのか、確認してみましょう。

■ハマグリ

ハマグリは貝殻は、元々のペアでないとぴったり合わさりません。このことから、良縁に巡り会い、その人と仲良く添い遂げるようにという願いが込められています。お吸い物が一般的ですが、お子さんが小さい場合はクラムチャウダーにしても喜ばれそうですね。



■菱餅(ひしもち)

赤(ピンク)・白・緑の3色が重なったお餅。赤は「魔除け・桃」を、白は「清浄・雪」を、緑は「健康・植物の緑」を表していると言われています。冬から春に移り変わる季節を、健康を祈る思いと一緒に美しく表現しているんですね。



■ちらし寿司

お祝いの席を華やかに彩るちらし寿司。エビは「長生きできるように」、豆は「健康でマメに働けるように」、レンコンは「見通しが効くように」など、縁起の良い具材を使うのが通例です。おせち料理とちょっと似ていますね。手巻き寿司にしてパーティー感を出してもGOOD！



■ひなあられ

「ひな祭りの由来」で出てきた「ひな遊び」。そのひな遊びを野外で楽しむ際に持って行った携帯食が由来と言われています。地方によってレシピが違い、主に関西では塩や醤油味の四角いもの、関東では砂糖で甘く味付けした甘いものが主流です。



■甘酒／白酒

どちらもひな祭りで飲まれる、甘酒と白酒。もともと「穢れ(けがれ)を祓う」意味で飲まれていたのは、アルコール分のあるお酒でした。「桃花酒」という名前を聞いたことがある方もいるのではないのでしょうか。桃花酒は、古来中国から伝わったといわれるお酒の飲み方。節句の日にお酒に桃の花を浮かべ、健康を祈って口にしていました。その風習から、いつしか「白酒」が好まれるようになったと言います。さらに、桃の節句がひな祭りとして定着すると、子どもも飲めるようにとノンアルコールの「甘酒」が作られるようになったのだとか。



当日のお祝いメニューは、きっとお子さんも楽しみにしているはず。可愛く盛り付けて、とびきりハッピーな思い出にしましょう♪

リハ・すぎけんコーナー

2月は雪が積もり除雪が入る日もありましたが、そうかと思えば気温が上がり、上着要らずの日もありました。寒暖差があり体調を崩しやすい気候ですが、利用者の皆さんはお元気に通所されています。雪の影響やコロナ対策でお休みされていた利用者様も利用再開され、フロアが賑やかになり、笑い声が響いています！



リハ・すぎけんの松本顧問(理学療法士)が作成した体操動画で体操を始めました。

